

Birthday

1月のバースデーパーティ

Happy Birthday

この一年が皆様にとって、
たくさんの幸福と、健康に
満ちた日々でありますように。

1月は7名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。皆様、誕生日おめでとうございます。



K.J 様



S.Y 様



S.E 様



T.C 様



N.Y 様



Y.Y 様



Y.K 様



Event

新春行事「鏡開き」



新年は樽酒の鏡開きでスタート。「鏡」には円満、「開き」には末広がりという意味もあり、新年の門出にはピッタリの行事ですね。甘酒で乾杯のあと、スタッフが感謝の意を込めて「大阪締め」を披露。「打一ちましょっ」パンパン「もひとつせ」パンパン「祝うて三度」パンパン!最後はご利用者様も一緒に「パンパン!」と、所内におめでたい手拍子が響いていました。

住吉大社へ初詣昼食会



オーク倶楽部恒例の初詣は1800年もの歴史をもつ、「すみよっさん」と大阪の人には馴染みの住吉大社に参拝してきました。神職からご祈祷と祝詞を賜り、ご利用者様も今年1年の無病息災と家内安全を祈願されました。おみくじで運試しされて一喜一憂されたあと、境内にある吉祥殿で昼食会。お正月らしい縁起物の豪華なお料理に皆様満足なご様子でした。

Activity & Topics

青春の歌声喫茶



音楽に触れると心が活発に動き、昔懐かしの曲を聴けば青春時代を思い出して気持ちも若返ります。そこで、カラオケと違い、みんな一緒に唄える「歌声喫茶」を企画。ご存知の曲ばかりでご利用者様も大きな声で唄っておられましたよ。

季節のクッキング



出雲地方の郷土料理の「おこげぜんざい」を作りました。ご飯をつぶして、ホットプレートで煎餅状に焼き、甘さ控えめのぜんざいに乗せてできあがり。サクサクからやがてモチモチに変化する食感に皆様満足頂けたご様子でした。

第二回「駅弁の旅」



今回は熊本、兵庫、福井の駅弁をお取り寄せしました。また、食後の鉄道講座で今回選んだ駅にまつわる解説もあり、大阪に居ながらにして旅行気分を味わって頂きました。

防災講座



1/17は阪神淡路大震災の日。いつ来るかわからない災害には、日頃からの準備が大切です。そこでオーク倶楽部防災スタッフが、地震から身を守るポイントを映像を交えて説明。最後は模擬警報音を合図に安全姿勢!

季節のクラフト



コースターを色とりどりの千代紙を使い、新年のお飾りを作って頂きました。指先を器用に使う切って貼っての作業は機能訓練にピッタリ。同じ材料ですが皆様がお作りになった物は個性豊かな作品に仕上がりましたよ。

新施設 堺御陵前情報



2月にオープンしました。
〒590-0835 堺市堺区西湊町1-3-24
TEL.072-243-7555

Interview ご利用者様インタビュー

今月は笑顔の素敵なH様にお話を伺いました。「ひとりでは外出する機会がほとんどありませんが、オーク倶楽部では毎月外出の機会があり、楽しく参加しています」と満面の笑顔でお答え頂きました。梅に桜に、春の旅行もたくさん企画していますので一緒にしましょうね。



2月の行事 & 昼食カレンダー

※予定は変更になる場合がございます

| 日 (SUN) | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | |
|-----------|---|---|---|---|--|---|----------------------|
| | 1 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶園のリズム体操 リズム体操 白身魚フライ、レンコンの煮物、ひじきの胡麻和え ※288Kcal | 2 アロمامリスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 坂本介護士の一筆入魂 (お火焚き木に祈願文を書く) お火焚き神事 (生根神社) | 3 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ いなり寿司&そば、野菜大豆煮、ほうれん草のおかか和え ※416Kcal | 4 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 梅もほころび始めた早春のお茶会 外出「シェラトン都ホテルでお茶会」 | 5 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 鮭の味噌漬け焼き、たまご豆腐のしんじょあんかけ、はんぺんサラダ ※278Kcal | 6 アロمامリスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 豚肉のバーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、インゲンの胡麻和え ※292Kcal | |
| 7 | 8 蓬の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ イギリス生まれのエルダーフラワーハーブティ ハーブティ 豚肉と野菜の旨揚げ炒め、卵の花煮、ほうれん草の柚香和え ※291Kcal | 9 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 鯖の生姜煮、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal | 10 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ バレンタイン♡お楽しみイベント クッキング「チョコフォンデュ」 トンカツ、ひじき煮、野菜とハムの辛子マヨ和え ※354Kcal | 11 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 建国記念日 航空講座 アジのみぞれ煮、南瓜煮、キャベツの和え物 ※328Kcal | 12 蓬の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の漢字講座 漢字講座 牛肉とごぼうのしぐれ煮、エビしゅうまい、ツナと野菜の和え物 ※437Kcal | 13 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 鮭のマコネーズ焼き、野菜の五目煮、小松菜と揚げのおひたし ※311Kcal | |
| 14 | 15 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 エビちらし寿司、肉詰めいなり煮、さっぱりなます ※291Kcal | 16 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 第3回 駅弁の旅 駅弁または通常の食事を選択 鉄道講座 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、菜の花のお浸し ※297Kcal | 17 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 鮭の南蛮漬け、がんも煮付、たまごサラダ ※394Kcal | 18 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島の飛行機あるあるクイズ 航空講座 牛肉のオイスターソース炒め、芋煮、ひじきの和風サラダ ※397Kcal | 19 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節を感じるクラフト制作 クラフトワーク「雑巾り」 カレーのねぎ味噌焼き、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※219Kcal | 20 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ クラフト制作 健康講座 鶏のマスタートド焼き、白菜と厚揚げの煮物、胡瓜の酢の物 ※385Kcal | |
| 21 | 22 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島の鉄道あるあるクイズ 鉄道講座 たちうおの味噌焼き、豚じゃが、菜の花のおひたし ※233Kcal | 23 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ イギリス生まれのエルダーフラワーハーブティ ハーブティ 豚肉のうま煮、野菜の洋風煮、お豆の5品目サラダ ※319Kcal | 24 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ松井の手話の基本講座 手話講座 シマホッケの塩焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※244Kcal | 25 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal | 26 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 笑う門には福島来る 笑顔講座 サバの味噌煮、南瓜とがんもの煮物、彩り酢の物 ※396Kcal | 27 蓬の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 天ぷらうどん、ごぼ天煮付け、白菜のおかか和え ※456Kcal | |
| 28 | 29 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 豚肉の生姜焼き、高野豆腐とカニカマの卵とじ、オクラのツナ和え ※370Kcal | 2月の特別行事 <ul style="list-style-type: none"> ■ 4日(木)・5日(金) 上六のシェラトン都ホテルで早春のお茶会。 ■ 10日(水)・11日(木) バレンタインイベント。スタッフからのサプライズなプレゼントがあるかも! ■ 13日(土) 黒川ボーカルコーチによる音楽講座。 ■ 16日(火) 第3回「駅弁の旅」今回は東北地方、北陸地方、中国地方を予定。 ■ 26日(金) 福島介護士の笑顔講座。「笑う門には福島来る!」 | | | | | 新 アクティビティの新企画 |

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロمامリストをお楽しみください。

2月のアロمامリスト



[癒しの香り](ラベンダー、パチュリ)
ラベンダーもパチュリも鎮静作用があり、緊張や不安を感じている不の心を和らげ、穏やかな気持ちへと導いてくれる効果が期待できます。

2月の健康一口メモ



不純物のない白湯は、体を温めるのに最適です。特に1日のうちで最も体温が低い朝は、朝起きてすぐ飲むようにしましょう。内臓が温まり、腸のぜん動運動も活発になるので、便秘解消にも効果的です。

2月のお風呂



蓬 (よもぎ) は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。蓬湯の風呂で、ひと足早い春を感じてください。

編集後記

介護事業課長の木村です。今年は暖冬かと思っていたら、40年振りの大寒波襲来で、沖縄でも雪が降ったらしいですね。そんな時、ご利用者様から寒さ対策の裏技を教えてくださいました。部屋の温度は窓から大半が逃げるので、あの緩衝材のプチプチを窓に貼ると部屋の温度が逃げないらしいですよ。通販で届いた箱に入っているプチプチは取っておきましょう。



デイサービス オーク倶楽部 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oak-club>

